Оглавление

Введение

Глава I. Теоретические основы стресса и стрессовых ситуаций

.1 Стресс, понятие и классификация

.2 Причины возникновения стресса

.3 Влияние стресса на организм человека

.4 Особенности развития эмоциональной сферы младших школьников

Глава II. Эмпирическое исследование влияния стрессовых ситуаций на эмоциональную сферу младшего школьника

.1 Методическое обеспечение и организация исследования

.2 Анализ результатов

.3 Методические рекомендации борьбы со стрессом

Заключение

Список использованной литературы

Приложение

Введение

В современной жизни стрессовые ситуации играют значительную роль. Они влияют на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения в семье, в школе.

Стресс присутствует в жизни каждого человека, так как стрессовые импульсы находятся во всех сферах человеческой жизнедеятельности. Стрессовые ситуации возникают как дома, так и на работе и в школе. Именно стресс является причиной многих заболеваний и наносит вред здоровью человека, а ведь здоровье - одно из условий достижения успеха в любой деятельности. Сегодня стресс с большей силой распространяется и на детский мир. Психологи даже выделили термин "школьный стресс". Поэтому проблема профилактики школьных стрессов на сегодняшний день стала актуальной. Педагогу очень важно знать причины возникновения стресса у младших школьников в учебно-воспитательном процессе и пути его преодоления.

В данной работе я попытаюсь раскрыть основное понятие стресса, причины его возникновения и влияние на эмоциональную сферу младшего школьника и здоровья человека. Также приведу примеры профилактики стресса и его связи с различными заболеваниями.

Цель исследования: изучить влияние стрессовых ситуаций на эмоциональную сферу младшего школьника и уровень тревожности.

Объект исследования - эмоциональная сфера младшего школьника.

Предмет исследования - выявление влияния стрессовых ситуаций на уровень тревожности младших школьников.

Гипотеза исследования: в соответствии с целью, объектом и предметом исследования я предполагаю, что стрессовые ситуации провоцируют возникновение высокого уровня тревожности у младших школьников.

Задачи исследования:

. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме представлений о стрессе и стрессовых ситуациях у младших школьников.

. Описать особенности проявления стрессовых ситуаций у младших школьников.

. Выявить причины стрессовых ситуаций у младших школьников.

. Выявить влияние стрессовых ситуаций на уровень тревожности у младших школьников.

Экспериментальная база исследования - в исследовании принимали участие младшие школьники МОУ Шелаевской "СОШ" Белгородской области, Валуйского района, с. Шелаево. Учеников, принявших участие в исследовании, было 20 человек.

Методы исследования: В работе использовалась методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.

Глава I. Теоретические основы стресса и стрессовых ситуаций

.1 Стресс, понятие и классификация

Ганс Селье является основоположником учения о стрессе (1907-1982). По образованию он медик, биолог с мировой известностью, разрабатывал проблемы стресса на протяжении длительного времени. Наиболее подробно его учение изложено в известном труде "Стресс без дистресса".

По определению Г. Селье: "стресс - это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, и этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям". [17; с. 10]

Стрессоры - факторы, которые вызывают состояние стресса. Стресс обычно понимается как неблагоприятный опыт недостаточной или избыточной стимуляции, который может привести к нарушению физического и душевного здоровья.

Ганс Селье выделяет три стадии развития стресса:

• реакция тревоги, которая выражается в мобилизации всех ресурсов организма;

• сопротивление, когда организму удается успешно справится с вредными воздействиями (в этот период может наблюдаться повышенная стрессоустойчивость);

• истощение, наступающее, когда действие вредоносных факторов долго не удается устранить или преодолеть. [17; с. 25]

Проявление стресса у детей отличается от проявления стресса у взрослых. В детстве стресс является частой проблемой и потому, что жизнь и опыт ребенка контролируется взрослыми. Дети зачастую чувствуют, что они ничего не могут сделать, что-то изменить. Это приводит к потере мотивации ребенка что- то делать самостоятельно. Часто это повышенная возбудимость, агрессивность и неспособность сосредоточиться на каком-либо конкретном предмете. Иногда стресс вызывает физическое недомогание, например, головную боль. Как же определить находится ли младший школьник в состоянии стресса? Для начала, выясните продолжительность проявления стрессовой ситуации. Если ребенок находится в плохом настроении в течение одного дня, то это в какой то мере является нормальным. Но, если же ребенок находится в состоянии напряжения длительное время, например, на протяжении недели и более, то это должно стать поводом для волнения. Интенсивность реакции и отклонение от возрастной нормы также является сигналом для взрослого человека. Например, когда трехлетний ребенок плачет, капризничает и хватает за одежду маму, то эта ситуация вполне нормальная. Но, если десятилетний школьник ведет себя таким же образом, то родители и педагоги должны задуматься над его поведением. [10; с. 41-47]

Детям младшего школьного возраста свойственна потребность в защите со стороны взрослых и, прежде всего, учителя. В любой стрессовой ситуации ребенок смотрит в сторону учителя и ждет от него помощи и поддержки. Для него будет потрясением, если его ожидания не оправдаются, если его оставляют с переживаниями один на один. А еще хуже, если вместо помощи от учителя, ребенок получает порицание или равнодушие.

Ганс Селье выделяет следующие виды стресса:

• эмоционально положительные и эмоционально отрицательные;

• кратковременные и долгосрочные (острые и хронические);

• психологические и физиологические (информационные, эмоциональные и коммуникативные). [17; с. 49]

Если стресс возникает в результате прямого воздействия на организм путем различных негативных факторов, то перед нами физиологический стресс. Примером такого вида стресса может быть, если ребенок долго или часто испытывает чувство холода, голода жажды или какие- то физические нагрузки.

Психологический стресс вызывают такие факторы, которые действуют своим сигнальным значением. Например, если ребенка обманули, обидели или угрожали физически.

Информационный стресс возникает при перегрузках информацией, когда ребенок несет большую ответственность за последствия своих действий не успевает принимать верные для себя решения.

Эмоциональный стресс возникает в ситуациях, когда существует угроза безопасности школьника, его социальному статусу, экономическому благополучию или межличностным отношениям.

Коммуникативный стресс возможен, когда ребенок не способен общаться со сверстниками, учителями, одноклассниками.

Также существует кратковременный (острый) и долговременный (хронический) стрессы.

Для кратковременного стресса характерны неожиданность и быстрота действия. Крайней степенью такого стресса является шок. Острый стресс почти всегда переходят в хронический, долговременный стресс. Шоковая ситуация прошла, вы как бы оправились от пережитого потрясения, но воспоминания о пережитом возвращаются снова и снова. Долговременный стресс не обязательно является следствием острого, он часто возникает из-за малозначительных факторов, но постоянно действующих.

.2 Причины возникновения стресса

Причиной возникновения стресса может быть любая ситуация, на которую человек реагирует эмоциональным сильным возбуждением.

Источниками стресса могут являться: психологическая травма (потеря близких людей, расставание с любимым человеком); конфликты в общении с людьми; ощущение постоянного давления; монотонная работа; обвинение себя во всем плохом, что произошло, даже если это произошло не по Вашей вине.

К основным причинам возникновения стрессовых ситуаций М. Шишенин относит следующие:

 невозможность самовыражения - это очень частая причина для возникновения стресса. Практически каждый из нас хочет что-то представлять из себя и быть кем-то значимым для своих близких и окружающих его людей. Но к несчастью ни у каждого из нас это получается;

 работа - она тесно связана с финансовым положением человека. Карьера и работа являются постоянным источником стрессовых ситуаций. Большинство людей беспокоятся по поводу получения постоянного и высокооплачиваемого положения на работе. Мы беспокоимся о новых видах работы и обязанностях, стремимся вверх по карьерной лестнице и перегружаем себя работой;

 финансовое положение- большинство исследователей считают финансы главнейшей причиной стресса. Это покупки дома и автомобиля, долги перед банком или другими людьми, потеря денег в результате проигрыша. Отсутствие денег - довольно частая проблема многих людей;

 здоровье - многие люди считает, что здоровье является одной из основных причин стресса. У кого-то это ожирение и желание похудеть. Другими причинами могут быть вредные привычки, такие как курение, злоупотребление алкоголем или наркомания. Не менее частая причина стресса - травма или болезнь;

 личные проблемы - возглавляет список личных проблем - отсутствие контроля. Каждый человек хочет обрести контроль над своей жизнью, а иногда даже и над жизнью других людей. Когда контроль начинает ослабевать, мы испытываем стресс. Мы желаем контролировать все свое время, все, что происходит дома, на работе, мы боремся с вредными привычками и пытаемся как-то изменить свою жизнь. И когда у нас это не получается, стресс только увеличивается;

 семья - каждый член нашей семьи может быть источником нашего стресса. Например, развод родителей или регулярные ссоры между супругами и другими членами семьи, беременность, болезни близких людей. Причин для возникновения стресса в такой ситуации много;

 личные взаимоотношения - знакомства, дружба, расставание, брак, развод, повторный брак и так далее, отношения являются одной из основных причин для стресса. Мы всех хотим любви, но не всегда получаем её. Кто-то знакомится через интернет, кто-то имеет беспорядочные связи, кто-то становится затворником;

 смерть - возможно это одна из самых мучительных причин стресса. Смерть близкого человека всегда трагична. Даже смерть домашнего животного может вызвать стресс. Ещё одна из причин для стресса - ожидание смерти. Никто не знает, когда она придёт, но года летят, иногда не успеваешь опомниться, как быстро пролетает время. [20; с. 79-84]

У младших школьников в повседневной учебной деятельности стрессовые ситуации возникают по разным причинам, это могут быть: обидные высказывания со стороны одноклассников, негативная оценка со стороны учителя, переход в другой класс или другую школу, выход к доске, контрольная работа, сообщение дома о плохой отметке, боязнь быть отстающим.

Причин для возникновения стрессовых ситуаций может быть столько же, сколько людей на Земле. И больше того, у каждого человека на земле может быть несколько своих собственных причин для беспокойства. Но в любой ситуации нужно уметь владеть собой это поможет вам стойко принимать любые невзгоды на своём жизненном пути.

.3 Влияние стресса на организм человека

Стресс оказывает сильное воздействие на здоровье человека. Это проявляется в различных заболеваниях систем и органов, а также в ухудшении самочувствия человека. Можно выделить следующие последствия стрессовых ситуаций:

 происходит ухудшение концентрации памяти и внимания. Стресс влияет и на работоспособность: очень редко человек с головой уходит в работу при стрессе. Чаще всего он ни физически, ни психологически не может качественно выполнять работу в положенные сроки и быстро утомляется;

 сильнейшие головные боли;

 происходят заболевания сердечно-сосудистой системы. Происходит учащение сердцебиения, может случиться инфаркт миокарда, может обостриться гипертоническая болезнь;

 хроническое недосыпание;

 алкоголизм;

 страдает и желудочно-кишечный тракт: обостряются или открываются язвенная болезнь и гастрит.

 снижается иммунитет и как следствие - частые вирусные заболевания.

В стрессовых ситуациях в огромных количествах вырабатываются гормоны и отрицательно влияют на работу внутренних органов и нервной системы. Повышенная концентрация глюкокортикоидов опасна дистрофией мышечных тканей. Именно переизбыток гормонов во время стресса приводит к таким серьёзным болезням, как истончение кожи и остеопороз.

Некоторые специалисты считают, что именно стресс провоцирует рост онкологических клеток.

К огромному сожалению, некоторые последствия стресса настолько тяжелы, что являются необратимыми: редким последствием бывает дегенерация клеток как спинного, так и головного мозга.

Помимо физического здоровья стресс оказывает сильное влияние и на душевное здоровье человека. Человеку становится очень трудно жить и работать. Каждое действие требует от него огромных душевных усилий. Стрессовая ситуация может привести к таким последствиям, как:

• потеря желания вообще что-либо делать и даже жить;

• люди становятся очень раздражительными, агрессивными;

• человек впадает в депрессию, наблюдаются неврозы и эмоциональная неустойчивость;

• бессонница.

Стресс может еще вызывать искаженное восприятие реальности. Попав под влияние стресса, человеку начинает казаться, что сплошные неудачи преследуют его, а все окружающие его люди как будто сговорились, чтобы вывести его из себя. На самом же деле все не так. Что же происходит в этом случае? Со временем окружающие действительно начнут с негативом относиться к человеку, а постоянные мысли о неудачах будут только притягивать проблемы. Находясь под влиянием стресса, очень важно понять, что всё происходящее на самом деле не так уж плохо, как кажется и что это просто трудный жизненный период. Иначе круг замкнется и выбраться из него будет очень сложно.

Также стресс приводит и к семейным проблемам. Возможно, некоторое время ваши близкие смогут понять ваш хмурый вид и резкие ответы, замечания в их адрес, но рано или поздно им надоест такое отношение и поведение с вашей стороны. Это приведет к постоянным спорам, конфликтам и обидам. Близкие люди хотят, чтобы их ценили и уважали. И если вы чувствуете, что не справляетесь со своей раздражительностью и агрессией, то вам следует поговорить со своими близкими. Расскажите им, что вы чувствуете и как вам сложно, что дело вовсе не в них, а в вас, попросите их поддержки - это лучшее что вы можете сделать для сохранения доверительных отношений и спокойствия в доме.

Стрессовые ситуации могут изменить поведение человека и усугубить вредные привычки. Результатом стресса может стать интенсивное курение, алкоголизм. Человек под влиянием стресса не может организовать свой отдых, рационально распределить свое время и полностью расслабится. Чтобы хоть как- то отвлечься от проблем, человек либо начинает заниматься дополнительной работой, либо старается уйти от реального восприятия причин полученного стресса с помощью алкоголя.

Последствия стресса младших школьников могут быть самыми различными. Стрессовые ситуации могут вызывать неврозы, депрессии и другие душевные расстройства и заболевания. Ситуативные проявления стресса часто бывают во время открытых уроков, когда у школьника дрожит голос, речь становится сумбурной, кружится голова. Сегодня хорошо известен стресс "конца года", который провоцирует детей на простудные заболевания, в это время возможно развитие аллергического кашля и астмы.

.4 Особенности развития эмоциональной сферы младших школьников

Ряд исследователей рассматривают тревожность как явление, возникающее в рамках стрессовых ситуаций (А. Говард, К. Матвеев, Л. Мазарус). Тревожность характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию.

Степанов С.С. определил "школьную тревожность как переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи в стрессовых ситуациях". [9; с. 17] Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Школьная тревожность выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия. [1; с. 49]

Эмоциональное развитие так же важно, как физическое, умственное, нравственное, социальное и языковое, и требует от взрослых не меньшей чуткости и поддержки. Естественно, поведение взрослых может как ускорить, так и затормозить эмоциональное развитие ребенка.

Эмоции играют важную роль в жизни детей. В самый ранний период жизни у детей появляется масса эмоций. Они выражают радость и привязанность, гнев, печаль и стыд, страх и тревогу, доверие, удовлетворение и гордость. В течение дня взрослые испытывают на себе самые различные эмоции ребенка. Эмоции дают детям (и взрослым тоже) информацию об их состоянии. Положительные эмоции, такие как радость и доверие, дают детям ощущение безопасности и надежности. От других эмоций им плохо, так как они сигнализируют об опасности и неудовольствии. Гнев означает, что ребенок встретился с препятствием. Печаль приводит к снижению активности и дает детям время для того, чтобы адаптироваться к потере или разочарованию. Страх побуждает детей к защите. Тепло и ласка говорят детям, что их любят и ценят. Любая эмоция чему-то учит, поэтому взрослые должны помогать детям понять собственные эмоции, внимательно относиться к чувствам других людей и находить эффективные способы справляться с многообразием испытываемых эмоций. Эмоции и чувства представляют собой отражение реальной действительности в форме переживаний. Различные формы переживания чувств (эмоции, аффекты, настроения, стрессы, страсти и д. р.) образуют в совокупности эмоциональную сферу человека.

Младшие школьники еще не могут сдерживать проявление своих чувств, обычно лица и позы детей очень ярко выражают их эмоциональные переживания. Такое непосредственное обнаружение своих чувств объясняется недостаточным развитием у детей этого возраста тормозных процессов в коре головного мозга. Кора больших полушарий мозга еще недостаточно регулирует деятельность подкорки, с которой связаны простейшие чувства и их внешние проявления - смех, слезы и т. п. Этим также объясняется и возникновение у детей аффективных состояний, т. е. их склонность к кратковременным бурным вспышкам радости, печали. Правда, такие эмоциональные состояния у младших школьников не являются стойкими и часто переходят в противоположные. Дети так же легко успокаиваются, как и возбуждаются. [7; с. 10-13]

Под влиянием развития воли дети младшего школьного возраста учатся сдерживать свои чувства (прежде всего, перестают громко плакать). Даже учащиеся 1 класса уже не проявляют так непосредственно своих чувств, как дошкольники.

Для младших школьников характерна легкая "заразительность" эмоциональными переживаниями других людей. Учителям хорошо известны такие факты, когда смех отдельных учеников вызывает смех остальных учащихся класса, хотя последние могут и не знать причины смеха. Девочки начинают плакать, глядя на плачущую подругу, не потому, что считают ее несправедливо обиженной, а потому, что видят слезы. [5; с. 37]

Возникновение эмоций у младших школьников связано с конкретной обстановкой, в которую попадают дети. Непосредственные наблюдения тех или иных событий или яркие жизненные представления и переживания - все вызывает у детей этого, возраста эмоции. Поэтому всякого рода словесные нравоучения, не связанные с определенными примерами и жизненным опытом детей, не вызывают у них нужных эмоциональных переживаний. Учитывая эту особенность чувств младших школьников, надо объяснять им учебный материал в наглядной форме и так, чтобы он не выходил за пределы их жизненного опыта.

Школа способствует развитию высших чувств у детей: моральных, интеллектуальных и эстетических. Участие в жизни школьного коллектива формирует у младших школьников чувство коллективизма и общественной солидарности. Выполнение определенных обязанностей в школьном коллективе, совместная учебная и общественная деятельность, взаимная ответственность друг перед другом и перед классом в целом приводят к тому, что у учащихся накапливается необходимый практический опыт морального поведения в коллективе. На основе этого опыта у школьников формируется чувство долга и ответственности, умение подчинять свои чувства и личные интересы общим целям и интересам коллектива. [19; с. 24]

Глава II. Эмпирическое исследование влияния стрессовых ситуаций на эмоциональную сферу младшего школьника

.1 Методическое обеспечение и организация исследования

Свой эксперимент я провела на базе МОУ "Шелаевской СОШ" Белгородской области, Валуйского района, с. Шелаево. Участниками моего эксперимента стали 20 учеников 3 "А" класса.

Чтобы подтвердить или опровергнуть мою гипотезу - стрессовые ситуации провоцируют у младших школьников возникновение повышенного уровня тревожности, я решила взять:

Методику диагностики уровня школьной тревожности Филлипса. Методика школьной тревожности Филлипса относится по качеству к стандартизированным психодиагностическим методикам и позволяет оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и качественное своеобразие переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни (Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф., 2002). Методика Филлипса предназначена для диагностики уровня и характера тревожности, вызванной влиянием стрессовых ситуаций. Опросник достаточно прост в проведении и обработке, поэтому хорошо зарекомендовал себя. Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить "Да" или "Нет". Диагностика может проводиться как в индивидуальной, так и групповой форме. Вопросы предъявляются либо письменно, либо на слух. Присутствие учителя или классного руководителя в помещении, где проводится тестирование, крайне не желательно. [14; с. 78-80]

Данная методика помогает определить:

) Общую тревожность в школе, общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

) Переживания социального стресса - эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).

) Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

) Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

) Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.

) Страх не соответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

) Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

) Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка. [14; с. 78-80]

В целом эта методика помогает выявить уровень тревожности младших школьников, вызванный стрессовыми ситуациями.

.2 Анализ результатов

Результаты методики диагностики уровня школьной тревожности Филлипса представлены в таблице 1.

Таблица 1

Степень выраженного уровня тревожности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИО ребенка (испытуемого) | Возраст (лет) | % тревожности |
| 1. | Алёна П. | 9 | 43,1 |
| 2. | Дима С. | 9 | 87,9 |
| 3. | Миша А. | 10 | 75,8 |
| 4. | Света Б. | 9 | 68,9 |
| 5. | Настя Г. | 9 | 86,2 |
| 6. | Наташа Д. | 9 | 75,8 |
| 7. | Инна Р. | 10 | 34,4 |
| 8. | Руслан М. | 10 | 55,1 |
| 9. | Максим С. | 9 | 46,5 |
| 10. | Юля Р. | 9 | 60,3 |
| 11. | Сергей Б. | 10 | 86,2 |
| 12. | Катя Б. | 9 | 55,1 |
| 13. | Алексей Т. | 10 | 51,7 |
| 14. | Сергей У. | 9 | 50 |
| 15. | Алина П. | 9 | 75,8 |
| 16. | Оля Н. | 9 | 44,8 |
| 17. | Саша Г. | 10 | 70,6 |
| 18. | Ира Т. | 10 | 51,7 |
| 19. | Павел У. | 9 | 50 |
| 20. | Люда С. | 10 | 58,6 |

По данным таблицы 1можно сделать вывод, что у 65% испытуемых (13 детей) наблюдается высокий уровень тревожности (>50%), вызванный стрессовыми ситуациями.

Я предположила, наиболее стрессовыми ситуациями для младших школьников являются: страх не соответствовать ожиданиям окружающих, страх ситуации проверки знаний и проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Мое предположение подтвердилось не полностью.

Анализ результатов представленных в таблице 2 помог сделать вывод, что у младших школьников 3 "А" класса наиболее выражены такие факторы: на первом месте - страх не соответствовать ожиданиям окружающих, на втором месте - страх ситуации проверки знаний и на третьем месте - общая тревожность в школе.

Таблица 2

Наиболее выраженный фактор

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИО ребенка | Наиболее выраженный фактор | % тревожности |
| 1. | Алёна П. | Общая тревожность в школе Страх ситуации проверки знаний | 81,8 83,3 |
| 2. | Дима С. | Страх ситуации проверки знаний Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 100 80 |
| 3. | Миша А. | Общая тревожность в школе Страх ситуации проверки знаний Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 77,2 83,3 80 |
| 4. | Света Б. | Общая тревожность в школе Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 81,3 100 |
| 5. | Настя Г. | Страх ситуации проверки знаний Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 100 80 |
| 6. | Наташа Д. | Страх ситуации проверки знаний Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 81,3 80 |
| 7. | Инна Р. | Общая тревожность в школе | 86,3 |
| 8. | Руслан М. | Общая тревожность в школе Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 77,2 80 |
| 9. | Максим С. | Страх ситуации проверки знаний | 81,3 |
| 10. | Юля Р. | Страх ситуации проверки знаний Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 81,3 80 |
| 11. | Сергей Б. | Общая тревожность в школе Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 77,2 100 |
| 12. | Катя Б. | Страх ситуации проверки знаний | 81,3 |
| 13. | Алексей Т. | Общая тревожность в школе Страх ситуации проверки знаний | 77,2 81,8 |
| 14. | Сергей У. | Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 80 |
| 15. | Алина П. | Страх ситуации проверки знаний Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 83,3 80 |
| 16. | Оля Н. | Общая тревожность в школе | 77,2 |
| 17. | Саша Г. | Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 80 |
| 18. | Ира Т. | Общая тревожность в школе | 81,8 |
| 19. | Павел У. | Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 80 |
| 20. | Люда С. | Общая тревожность в школе | 77,2 |

В таблице 3 представлено распределение результатов исследования по группам.

Таблица 3

Уровни факторов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Фактор тревожности | Низкий <50% | Средний (повышенный) >50% | Высокий >75% |
| 1. Общая тревожность в школе | 4 | 6 | 10 |
| 2. Переживание социального стресса | 13 | 5 | 2 |
| 3. Фрустрация потребности в достижение успеха | 12 | 5 | 3 |
| 4. Страх самовыражения | 4 | 11 | 5 |
| 5. Страх ситуации проверки знаний | 4 | 6 | 10 |
| 6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 3 | 5 | 12 |
| 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | 14 | 4 | 2 |
| 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями | 3 | 10 | 7 |

Из таблицы 3 видно, что высокий процент по шкале "Общая тревожность в школе" имеют 10 детей, т.е. 50% испытуемых.

Несколько повышена общая тревожность в школе у 30% испытуемых (6 человек). Такие показатели говорят о том, что эти дети склонны переживать тревожность разной степени проявления, находясь в школе: в процессе обучения, проверки и оценки знаний, а так же, в процессе общения и взаимодействия с учителями и сверстниками. То есть, 80% от всего числа испытуемых оценивают ситуацию школьного обучения как угрожающую их самооценке, статусу, престижу и т.п.

Низкий уровень тревожности в школе имеют лишь 4 школьника, что составляет 20% испытуемых. То есть трудности не являются для этих ребят травмирующими, что создает условия для их нормального функционирования, развития ребенка в процессе обучения, установления дружеских контактов и взаимоотношений.

Достаточно высокий процент испытуемых, 65% (13 детей), не переживают социального стресса. Это говорит о том, что их отношения с окружающими можно охарактеризовать как удовлетворительные, то есть не травмирующие психику.

У 55% испытуемых (11 детей) присутствует страх самовыражения. Этот факт говорит о том, что большинство детей переживают негативные эмоции в ситуации самораскрытия перед окружающими. На наш взгляд, это объясняется с одной стороны тем, что эти школьники склонны чрезмерно критично оценивать себя, но в то же время, исключительно эгоцентричны и мнят себя "центром вселенной". Такие противоречия в самовосприятии не позволяют им адекватно оценить себя и уж тем более, представить на "суд" окружающих. С другой стороны, в этом возрасте человек часто испытывает такие чувства и эмоции, которые не понимает и стыдится, отсюда стремление "закрыться", спрятать свой внутренний мир от окружающих.

% (10 школьников) испытывают сильный, и 30% (6 детей) - менее сильный страх в ситуации проверки знаний. Возможно это объясняется тем, что, по мнению этих учеников, учителя предъявляют к ним завышенные требования, вследствие чего, могут негативно оценить их, а негативные оценки, как говорилось выше, крайне болезненны для подростков и представляют угрозу их положению среди сверстников, самооценке. Возможно и то, что эти школьники настолько неуверенны в себе, собственных знаниях и силах, что само ожидание проверки знаний тревожит их, а общение с учителем приносит только негативные эмоции.

Так же, 20% испытуемых (4 человека) не испытывают страха в ситуации проверки знаний.

% испытуемых, 14 детей имеют нормальную физиологическую сопротивляемость стрессу, что свидетельствует о том, что возможные предпосылки для возникновения тревожности у них не физиологического, а социального плана, то есть страх самовыражения, боязнь оценок и трудности в межличностных контактах.

% испытуемых (12 детей) испытывают страх не соответствовать ожиданиям окружающих.

У 50% детей (10 человек) появляется сильное эмоциональное напряжение еще и при взаимодействии с учителями.

В результате исследования можно сделать вывод о верности гипотезы- стрессовые ситуации провоцируют у младших школьников возникновение высокого уровня тревожности. Я выяснила, что наиболее стрессовыми ситуациями для младших школьников являются: на первом месте - страх не соответствовать ожиданиям окружающих, на втором месте - страх ситуации проверки знаний и на третьем месте - общая тревожность в школе.

2.3 Методические рекомендации борьбы со стрессом

Стрессом не только можно, но и нужно управлять. Чтобы избежать негативных воздействий стрессовых ситуаций на нервную систему и на организм, по мнению О.В. Завязкина, человеку нужно:

 правильно и рационально организовывать свой день, чаще говорить о своих проблемах с близкими людьми, ведь общение с семьей и друзьями, поддержка с их стороны благотворно влияет на нервную систему;

 заниматься спортом, начинать день с физических упражнений. Некоторые эксперты считают, что физическая нагрузка значительно улучшает настроение. Также можно заняться йогой, так как она прекрасно концентрирует мысли и расслабляет тело;

 отказаться от кофе или алкоголя или хотя бы уменьшить их употребление. Кофе, алкоголь и стресс несовместимы, так как эта "гремучая" смесь может породить бессонницу и сильное эмоциональное напряжение.

 больше отдыхать;

 правильно питаться;

 побольше проводить время с близкими людьми. [6; с. 143-149]

Как же помочь младшему школьнику, который находится в состоянии стресса?

Для начала необходимо узнать причину возникновения стрессовой ситуации. Лучше всего это выяснить во время прогулки, похода в парк, кино, т. е. тогда, когда ребенок находится далеко от стрессоров. Часто рисунки и игры позволяют узнать причину беспокойства ребенка. Следует подобрать наиболее безболезненный способ вывода ребенка из состояния стресса. Здесь на помощь педагогу может прийти школьный психолог. Ролевые игры, физические упражнения, дыхательная гимнастика, психогимнастика, музыкотерапия, упражнения на релаксацию, цветотерапия. А самое главное - нужно поддерживать ребенка, показывать значимость его в ваших глазах, стараться больше общаться и проводить время с ним. Детство - это лучшее время и нужно сделать все возможное, чтобы знакомство со стрессовой ситуацией наступило как можно позже.

Большую помощь младшему школьнику может оказать учитель, наладив отношения с родителями. Родителям необходимо понять, что воспитательно-образовательный процесс требует большого терпения и что каждый ребенок неповторим. Нельзя требовать больших результатов от ребенка, зная если он физически слаб или имеются другие причины, указывающие на его неуспеваемость в учебе. Управлять стрессами ребенка учитель может с позиции поддержки, в соответствии с индивидуальным подходом, т. к. знает его жизненные проблемы, его семью, природные особенности организма ученика. Педагог может помочь ребенку справляться со стрессом, научить, как можно менее болезненно переживать стресс или, по возможности, избегать стрессовые ситуации.

Позитивная и правильная педагогическая политика может повысить способность учащихся противостоять стрессовым ситуациям и уменьшать их последствия. На сегодняшний день учитель начальных классов должен знать причины возникновения стресса у младшего школьника, учить, как можно избежать стрессовую ситуацию, воспитывать стрессоустойчивую позицию ученика. И самое главное, современный педагог сам не должен выступать в роли очередного стрессора для ребенка. Чувствуя проблемы детей и проявляя гибкость и понимание, учитель может уменьшить влияние дистрессов на учащихся.

Заключение

В своей работе я исследовала влияние стрессовых ситуаций на эмоциональную сферу младшего школьника и уровень тревожности.

В ходе работы были решены поставленные задачи:

. Изучена и проанализирована психолого-педагогическая литература по проблеме представлений о стрессе и стрессовых ситуациях у младших школьников.

. Описаны особенности проявления стрессовых ситуаций у младших школьников.

. Выявлены причины стрессовых ситуаций у младших школьников.

. Выявлено влияние стрессовых ситуаций на уровень тревожности у младших школьников.

А также достигнута цель исследования - изучить влияние стрессовых ситуаций на эмоциональную сферу младшего школьника и уровень тревожности.

В ходе проведения практического исследования влияние стрессовых ситуаций на эмоциональную сферу младшего школьника и уровень тревожности, была использована методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.

Данные, полученные в ходе проведения исследования, помогли подтвердить гипотезу нашей работы - стрессовые ситуации провоцируют у младших школьников возникновение высокого уровня тревожности. Наиболее стрессовыми ситуациями для младших школьников являются: на первом месте - страх не соответствовать ожиданиям окружающих, на втором месте - страх ситуации проверки знаний и на третьем месте - общая тревожность в школе.

Повышенная тревожность приводит к нарушению здоровья детей, что проявляется в ОРВИ. Повышенный уровень тревожности ведет к изменению функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС), смещению баланса в вегетативной (автономной) нервной системе (ВНС), нарушению процесса гуморальной регуляции функций. Ребенок пытается преодолеть это негативное психоэмоциональное состояние. Но опыта нет, наличный ресурс явно недостаточен, попытки компенсировать состояние тревожности приводят к еще более выраженному росту напряженности. Все вышеперечисленное приводит на первом этапе к смещению баланса ВНС, повышению тонуса ЦНС, активации иммунной системы, функциональным расстройствам в наиболее загруженных и недостаточно развитых школьно-зависимык: системах организма ребенка и впоследствии на втором этапе, закрепляясь, приводит к нарушению деятельности систем регуляции, астенизации иммунной системы и выфаженной патологии в наиболее загруженных системах организма ребенка. [2; с. 11-14]

Для снижения высокого уровня проявления школьной тревожности у детей, следует увеличить эмоциональную поддержку со стороны родителей и учителей. Детям с высокой оценкой тревожности необходимо формировать чувство уверенности в себе, своих силах и успеха. Для детей с низким уровнем тревожности требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач. [8; с. 78-80]

В профилактике и преодолении тревожности детей существенную роль играет обеспечение ребенка необходимым набором средств и способов действий в значимых для него ситуациях, выработка индивидуальной эффективной модели поведения.

стресс школьник эмоциональный тревожность

Список использованной литературы

1. Абрамова Г.С. Практикум по возрастной и психологической психологии / Г.С. Абрамова. - М.: Издательство: Академия, 1999. - 193 с.

. Беляшина И.О. Прогнозирование и профилактика нарушений здоровья младших школьников, обучающихся по экспериментальным программам / И.О. Беляшина. - Иваново: Издательство "Институт психологии РАН", 1998. - 158 с.

. Бодалева А.А., Столина В.В. Общая психодиагностика / А.А. Бодалева, В.В. Столина. - М.: Народное образование, 1987. - 240 с.

. Гринбер Дж. Управление стрессом. 7-е изд. / Дж. Гринбер. - СПб.: Питер, 2002. - 400 с.

. Дубровина И.В., Прихожан В.В. Возрастная и педагогическая психология. Хрестоматия. учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / И.В Дубровина, В.В. Прихожан. - М.: "Академия", 2001. - 62с.

. Завязкин О.В. Как избежать стресса / О.В. Завязкин. - М.: Сталкер, 2000. - 320 с.

. Игнатьева Е.И. Психология / Е.И. Игнатьева. - М.: "Просвещение", 1965. - 49 c.

8. Козлова Е.В. Тревога - как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации / Е. В. Козлова.- Ставрополь, 1997. - 237 с.

9. Костина Л.M. Коррекция тревожности методом игровой терапии как условие школьной адаптации первоклассников. Учебное пособие. / Л.M. Костина. - Казань, 2000 г. - 206 с.

. Лазарус Р. Теория стресса и психологические исследования / Р. Лазарус. - М.: Академия, 1970. - 190 с.

11. Макшанцева Л.В. Тревожность и возможности ее снижения у детей / Л.В. Макшанцева. - М.: Психологическая наука и образование. - 1988. - 209с.

12. Немов Р.С. Психология образования / М.: Академия, 1995. - 310 с.

. Попова Л.М., Соколов И.В. Стресс жизни / Л.М. Попова, И.В. Соколов. - Спб, ТОО "Лейла", 1994. - 348 с.

. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика / Д.Я. Райгородский. - Самара: Издательский: Дом "БАХРАХ-М", 2001. - 260 с.

. Рогов Е.И. Общая психология / Е.И. Рогов. - М.: Прогресс, 2003. - 448с.

. Селье Г. Стрессология / Г. Селье. - М.: Прогресс, 1995. - 245 с.

. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. - М.: Прогресс, 1982. - 287 с.

. Селье Г. Стресс: тихий убийца / Г. Селье. - ГЕО, 2003. - N5. - 364 с.

. Цветкова Л.С. Хрестоматия по возрастной психологии / Л.С. Цветкова. - М.: Академия, 2002. - 201 c.

. Шишенин М.В. Стрессовые ситуации / М. В. Шишенин. - М.: Академия, 1991. - 315 с.

Приложение

Тест школьной тревожности Филипса

Инструкция. Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если Вы согласны с ним, или "-", если не согласны.

Опросник

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?

2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?

. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?

. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?

. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?

. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?

. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?

. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?

. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?

. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?

. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?

. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?

. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?

. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?

. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?

. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?

. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?

. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?

. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?

. Похож ли ты на своих одноклассников?

. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?

. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?

. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?

. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?

. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?

. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?

. Боишься ли ты временами вступать в спор?

. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?

. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?

. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?

. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?

. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?

. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?

. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?

. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?

. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?

. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?

. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?

. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?

. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?

. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?

. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?

. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?

. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?

. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?

. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?

. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?

. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?

. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?

. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?

. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Обработка результатов и интерпретация

Ответы, не совпадающие с ключом, свидетельствуют о наличии у ребенка проявлений тревожности. При обработке результатов подсчитывается:

) Общее число несовпадений по всему тесту: если она больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если более 75% от общего числа вопросов теста - о высокой тревожности.

) Число совпадений по каждому из 8 факторов, выделяемых в тесте. Уровень тревожности определяется по той же схеме, что и в первом случае.

Ключ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 - | 11 + | 21 - | 31 - | 41 + | 51 - |
| 2 - | 12 - | 22 + | 32 - | 42 - | 52 - |
| 3 - | 13 - | 23 - | 33 - | 43 + | 53 - |
| 4 - | 14 - | 24 + | 34 - | 44 + | 54 - |
| 5 - | 15 - | 25 + | 35 + | 45 - | 55 - |
| 6 - | 16 - | 26 - | 36 + | 46 - | 56 - |
| 7 - | 17 - | 27 - | 37 - | 47 - | 57 - |
| 8 - | 18 - | 28 - | 38 + | 48 - | 58 - |
| 9 - | 19 - | 29 - | 39 + | 49 - |  |
| 10 - | 20 + | 30 + | 40 - | 50 - |  |

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

. Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

. Переживания социального стресса - эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).

. Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

. Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

. Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.

. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

. Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы | № вопросов |
| 1. Общая тревожность в школе | 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58; сумма = 22 |
| 2. Переживание социального стресса | 5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44 сумма = 11 |
| 3. Фрустрация потребности в достижение успеха | 1. 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13 |
| 4. Страх самовыражения | 27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6 |
| 5. Страх ситуации проверки знаний | 2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6 |
| 6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 3,8,13,17.22; сумма = 5 |
| 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | 9,14.18.23,28; сумма = 5 |
| 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями | 2,6,11,32.35.41.44.47; сумма = 8 |

[14; с. 78-80]